

## SOYEZ ACTIF ET GARDEZ LA FORME

VOICI LA QUANTITÉ DE CALORIES BRULÉES EN UNE HEURE  
PAR UNE PERSONNE PESANT 70 KILOS.



**COURSE À PIED**  
457 CALORIES  
**MARCHER/COURIR**  
À LLURE VIGOUREUSE  
352 CALORIES



**CYCLISME (16 KM/H)**  
281 CALORIES  
**CYCLISME VÉLO**  
D'APPARTEMENT  
352 CALORIES

## AU CENTRE DE DANSE JACQUES DUVAL



387 CALORIES DANSE SOCIALE  
OU EN LIGNE

486 CALORIES ZUMBA GOLD

412 CALORIES DANSE COUNTRY

**DE FAÇON AGRÉABLE LA DANSE VOUS FAIT PERDRE  
AUTANT DE CALORIES QUE LES AUTRES EXERCICES**

**De Plus, que vous soyez seul ou en couple la danse permet:**

- \* D'allier plaisir, musique, exercice et rencontres sociales.
- \* De pratiquer un loisir tout en exerçant sa mémoire.
- \* Et dans vos prochaines sorties vos amis(es) vous envieront.

### LE CENTRE DE DANSE JACQUES DUVAL

**VOUS OFFRE DES COURS DE DANSE :**

**SOCIALE - EN LIGNE - LATINE - SANTÉ - BALADI  
TANGO ARGENTIN - COUNTRY ET ZUMBA GOLD**

LES COURS DÉBUTENT LA 1<sup>ère</sup> SEMAINE DE SEPTEMBRE  
1<sup>ère</sup> SEMAINE DE JANVIER, 3<sup>ÈME</sup> SEMAINE D'AVRIL

**PAS DE CONTRAT PAIEMENT À CHAQUE LEÇON.**

**VOUS AVEZ L'HORAIRE COMPLET SUR**

**[WWW.JACQUESDUVAL.COM](http://WWW.JACQUESDUVAL.COM)**

**OU 418-845-6222**

## CENTRE DE DANSE JACQUES DUVAL COUPLES & PERSONNES SEULES

### Les avantages

- **Aucun contrat**
- **Payable à chaque leçon**
- Choix de plusieurs jours pour prendre votre leçon
- Cours de groupe
- 1 cours par semaine
- 1h30 par leçon
- 1h00 par leçon Baladi et Zumba
- 2h00 par leçon Danse Santé
- Durée de 15 semaines
- soirées de danse sociale et en ligne à chaque semaine pour les membres.

### Partez du bon pied !

- Un loisir à deux
- Un moyen de se faire de nombreux amis
- Une activité de détente
- Une activité de plaisir
- Un bon exercice

### VOUS ÊTES SEUL(E)

**Faites les premiers pas !**

**Nous avons des partenaires pour vous.**

**RENSEIGNEMENTS 418-845-6222**

**HORAIRE COMPLET [www.jacquesduval.com](http://www.jacquesduval.com)**